

TERUGBLIKKEN OM VOORUIT TE ZIEN - Onderzoek je eigen biografie -

door Geert H.M. van Brakel

Dit boek is een gids en inspiratiebron voor een ieder die persoonlijke zin zoekt in leven en werk. Vanuit oude en nieuwe bronnen biedt de schrijver een praktische handleiding voor zelfonderzoek. Wie ben ik en wat wil ik? Na grondig en methodisch terugblikken, biedt deze methode persoonlijke impulsen voor een authentieke toekomst.

Het boek is bezieland voor zowel individueel gebruik, als voor werken in groepen.

Ook voor coaches en loopbaanbegeleiders biedt dit boek- naast achtergronden- veel praktijk materiaal in de vorm van een werkmodel, voorbeelden en oefeningen.

De geschetste weg om je eigen biografie grondig te onderzoeken naar verleden en toekomst is door de auteur ontwikkeld vanuit rijke onderzoekservaringen in zijn coachings- en adviesbureau.

Juist door intensief speuren naar levensthema's en rode draden ontstaat inzicht, gevoel, impuls en nieuw élan voor een authentieker, zinvoller levenskoers.

Je hebt onvrede met je werk, je relaties, jezelf. Je droomt van een nieuwe weg die beter bij je past. Die je meer plezier en vooral zin geeft en minder stress. Hoe ga je om met dilemma's in je levensloop en, of loopbaan? Wat wil jij zélf nu écht? Hoe komt je dichterbij je eigen missie en hoe geef je daar dan concreet gestalte aan? Hoe kun je verantwoord en methodisch jouw eigen weg op het spoor komen?

Of je hebt al een flink deel van je leven achter je en vraagt je af "Hoe nu verder"?

Door allereerst in contemplatieve stappen terug te blikken in je eigen biografie kun je je persoonlijke levensthema's, rode draden en levensopgaven gaan zien. Je gaat daardoor tegelijk beter aanvoelen wat voor jou écht van belang is. Je ziet veel beter jouw toekomstkoers. Je voelt impulsen hoe daar je eigen richting en vorm aan te geven.

Na het terugblikken in je levensloop werken we met een scenario methode aan het realiseren van je persoonlijke, eigen, nieuwe koers. Een koers die kan leiden tot de dingen op dezelfde plek anders gaan doen of dingen op een andere plek met nieuwe inzichten en impulsen aanpakken.

Het zelfonderzoek stimuleert je om contemplatief, stap voor stap, dichterbij je diepere Zelf of Ik te komen; heel praktisch en concreet.

Je leert

- contemplatief en dus diepgaand persoonlijke vragen te onderzoeken,
- met een eigen zingeving- en zinvindingshouding in je leven te staan,
- present te zijn met hoofd, hart en hand in het "nu" tussen je persoonlijke verleden en toekomst;
- wakkerder te worden voor wat op je afkomt en daar mee om te gaan,
- een gedegen basis te leggen voor je eigen, persoonlijke en professionele competenties.

Doelgroep:

Iedereen met dilemma's en vragen over de koers in eigen leven en, of loopbaan.

Ook hrm-ers, loopbaanadviseurs en life coaches die op zoek zijn naar een efficiënte coachmethodiek.

Hieronder geef ik een viertal aanvullingen op het boek die als achtergrond relevant kunnen zijn voor meer zicht op je biografie:

I. Karakteristiek van psychosociale levensfasen

Ik beschrijf hieronder uitgebreider de meest opvallende meer bovenpersoonlijke wetmatigheden in de moderne biografie.

In de zestiger jaren van de vorige eeuw ontmoette ik het werk van Carl Gustav Jung (1875-1961). Hij nam in zijn dieptepsychologisch onderzoek aan – zoals kunstenaars voor hem – dat elk individu in zijn onbewuste op tal van vlakken essentiële oerbeelden, oerpatronen of oermodellen met zich meedraagt. Deze archetypen variëren enigszins per historische periode, geografisch gebied, volk, groep of individu in hun concrete uitdrukking. Essentieel dragen ze dezelfde oerbeweging, oerervaring, archetype. De biografische oerpatronen lijken tijdsbeddingen waarbinnen het individuele van de levensloop uniek, als een levende rivier met eigen ritmen vloeit. Een levende rivier met wervelingen, watervallen, versnellingen, vertragingen. Oerbeelden zijn verre van statisch: het zijn wezenlijk levende, patronen diep in de ziel, verbonden met onze lichamelijkeheid. De patronen die een biografisch proces vormgeven, hebben allereerst een meer algemeen wetmatig karakter. Algemene wetmatigheden in metamorfoserende opeenvolging. De verfrissende levensstroom lijkt eerder vanuit het verleden naar de toekomst te stromen, zoals we onze tijd normaal beleven. We worden van baby, kleuter, kind, puber, adolescent, jong volwassene, volwassene, oudere, bejaarde. Dit is een beweging die voortgaat, waarvan we uit het verleden dingen meedragen, doordragen. Sommige zaken uit het verleden zijn heel waardevol en dragend voor onze ontwikkeling, zoals bepaalde opvoedingsgewoonten en opvattingen die ons dierbaar zijn en ons hebben gevormd. Andere zaken uit het verleden kunnen als een last op onze schouders zitten.

Elk mens is een unieke gestalte-in-de-tijd.

" In het woord " levensloop" is het leven onderwerp van het werkwoord " lopen" en de levende met wie het leven zijn loop neemt, is getuige van de manier waarop het loopt. Zijn curriculum vitae, zelfs als het wordt opgesteld ten behoeve van de voortzetting van een tevoren geprogrammeerde loopbaan, is maar voor een klein deel het resultaat van een uitgestippeld plan. Veel dient zich aan in het leven en vraagt om daarmee willen omgaan" – (Cfr. Cornelis Verhoeven, Dagblad Trouw 1977)

Door welke oerbewegingen gesteund, kan een individu zich innerlijk, authentiek ontwikkelen vanuit de diepten van zijn eigenheid, zijn ik-heid? Ik vermoed, dat juist gebruik maken van – bewust of onbewust – *de optimale groeimogelijkheden die de biografische bedding biedt*, de individuele missie kansrijker maakt.

We gaan die algemene bedding waarin jouw unieke leven zich als een persoonlijke stroom voltrekt dus karakteriseren. *Ik doe dat met een blik op de ideaaltypische potentie in elke fase*. Vandaar dat ik steeds spreek over 'prototype'.

Ik besef ten volle dat zo'n ideaaltypische karakteristiek van de menselijke levensloop alleen dan vruchtbaar is, als ze kan dienen als perspectief en toetssteen voor hoe jouw omgeving met die specifiek gevoelige perioden is omgesprongen. Bestuderen ervan kan je helpen dat perspectief voor je eigen levensverhaal op te pakken, aan te vullen en waar mogelijk in te halen.

**** Conceptie, zwangerschap en geboorte:***

Ik heb uit studie en ervaring redenen om niet te gelóven, maar wel te léven met de vraag of een geestelijke individualiteit deze incarnatie, hier, bij deze ouders, in deze erfelijkheidsstroom en op deze geografisch-sociale plek wellicht niet bij toeval treft. Dat is nogal een uitgangspunt; dat besef ik. Dat kun je ook niet zo maar uit het ongerijmde uit spreken. Aan zo'n gedurfde vraagstelling gaat een intensief proces vooraf. En...het blijft een vraag! Een vraag waarvan het overigens in de loop van de tijd steeds plausibeler kan worden die vraag steeds weer te stellen.

Tijdens de zwangerschap zien we embryonale metamorfosen (Van der Wal, 2013) die in het kort onze evolutionele ontwikkeling als menselijke soort lijken te herhalen. We weten inmiddels ook dat deze zich fysiek ontwikkelende foetus intens-fysiek ontvankelijk is voor alle omgevingsinvloeden; ook de psychische gesteldheid zoals stemming en gerichtheid van de moeder, tot op het moreelpsychische vlak. Optimaal voor een zwangerschap lijkt me dan ook zo veel mogelijk te streven naar een innerlijk harmonische, rustige, optimistische, geconcentreerde, verwachtingsvolle, moreel zuivere moeder en verdere omgevingsatmosfeer.

Nogmaals: ik spreek vanuit een optimum voor dit soort gevoeligheid in deze voorgeboortelijke fase. Ik besef, dat de werkelijkheid die ze individueel aantreffen er voor veel ongeborenen helaas heel anders kan uitzien.

Ideaaltypisch motto vóórgeboortelijk:

Vanuit onbekende dimensies afdalend naar de aarde...Eicel en zaadcel versmelten en nemen wisselende, groeiende fysieke vormen aan. Veroorzaken zij die vormen, of zijn zij de fysieke basis voor levensvormende krachten? In elk geval gaat de menselijke kiem verschillende, metamorfoserende vormen tegemoet. Zeer open en ontvankelijk, waarbij alle vormende bloedstromen zich fysiologisch afdrukken en zo elk orgaan scheppen. De atmosfeer in en om de baarmoeder – kiem en placenta - hebben zo een basale invloed op de geërfde aanleg.

***Van geboorte tot ongeveer zeven jaar:**

Geboren worden is een mysterie. "Ik kom uit de buik van mama", zegt een driejarige. In fysiek opzicht klopt dat. Maar of dat de hele waarheid is? Zou de 'ooievaar' er nog iets mee te maken hebben? Het beeld dat er iets uit de kosmos naar de aarde wordt gedragen? Een individuele kiem met een heel bepaald verlangen, vraag, opgave, missie? Geboren worden is bepaald geen zachtzinnige gebeurtenis. Noch voor de moeder, noch voor de boreling, noch voor de meelevende, toekomstige vader! Maar voor de boreling is het een uitermate dramatisch moment als de poort naar het aardse leven open gaat.

Bij de geboorte spoel je als het ware aan op het vaste land. Dat gebeurt met een smak, een lancering, of met een lus om je hals en uiterst moeizaam met horten en stoten. Die geboorte-ervaring is misschien eerder beeld dan oorzaak van toekomstige levensthematiek? Het is erg boeiend op dit aspect te letten. Hoe komt de boreling op aarde? Hoe zet dit incarnatieproces in? Soms lijkt het alsof dit geboortebeeld een levenstendens zichtbaar maakt. Je maakt een heel bepaald begin met aarden; ook wel in-carneren genoemd: in het vlees tot verschijning komen. Iets dat zich tot rond het eenentwintigste jaar verder ontwikkelt. Ouders geven de erfelijk-fysieke basis, het startmateriaal, een soort uitgangsmodel dat al direct door de zich incarnerende ziel – vooral via ziekteprocessen (kinderziekten!) wordt omgevormd tot meer eigen materiaal. Maar erfelijkheid is taai. Modern onderzoek toont aan dat onze genetische structuren niet zo eenvoudig zijn te veranderen. Daar is wel wat voor nodig. Gelukkig zal het leven zelf ons veel tegemoet brengen om die erfelijkheid aan te pakken en om te vormen. Vooralsnog werken levende vormkrachten bij de baby aan fysiekvitale groei en structurering van alle organen. Geleidelijk wordt de geërfde constitutie meer eigen gemaakt en worden temperamentstrekken, die verankerd liggen in die levenskrachten, zichtbaar. Alle zintuiglijk-motorische ervaringen slaan direct in het fysieke lichaam neer. Hersenen, maar ook alle andere organen worden geïmpregneerd en doorgedraaid door alle ervaringen en indrukken die de baby opdoet. Elke indruk telt; het jonge kind is één en al zintuig en printplaat. De concrete omgevingsinvloeden grijpen spiegelend in in de lichamelijke ontwikkeling en daarmee in de fundamenteën van gezondheid. Alle ontwikkeling in deze fase verloopt vanuit onbewuste imitatie, spiegeling. Ook de atmosfeer, zelfs de morele sfeer heeft directe invloed op alle groeiprocessen. Warmte, vreugde, veiligheid, liefdevolle omhulling: fysiek en relationeel, zijn wezenlijk om de gewenste humuslaag voor later aan te leggen. Ritmisch gedoseerde, reële sensomotorische, vrij spelende belevingen maken vruchtbare humus aan. Virtuele indrukken werken al direct een begin van vervreemding en verharding in de hand; vervreemding van het leven zelf. Dit is de meest gevoelige periode waarin het er op aan komt of je als peuter en kleuter een stabiele humuslaag kunt vormen voor later. Een humuslaag van echte ervaring, geborgenheid, veiligheid, warmte, aandacht, gekend worden. Of niet: dan sluipt al vroeg instabiliteit, wantrouwen en hyper-intellectualisering de mens binnen. Het is ook de fase van het oprichten, staan, lopen, spreken, luisteren, waarnemen. Het aanvankelijk denken, het eerste taalgebruik komen op gang; ontwikkelingen die het typisch menselijke in beeld brengen. Bij ontwikkelstoornissen kunnen we in de manier van staan, lopen, spreken, luisteren, waarnemen en denken de eerste tekenen van een mogelijke disharmonie zien.

Ideaaltypisch motto voor 0 tot 7 jaar:

De fysieke en niet fysieke omgeving van het jonge kind komen vooral via imitatie en spiegeling direct binnen in het lichamelijk organisme. Alle zintuigen staan geheel open. Elke prikkel, ook atmosferische prikkels drukken zich fysiek af in het groeiende fysieke lichaam en beïnvloeden zo ontwikkelingskwaliteiten.

***Van ongeveer zeven tot ongeveer veertien jaar**

Een deel van de vormende levenskrachten die de vitaalfysieke groei veroorzaken komt vrij om nu meer tot bewustzijn te brengen wat het kind ervaart. Vormende krachten werken beeldend. Je bent op deze leeftijd vooral gevoelig voor de werking van levendige beelden. Alles is beeld, bewegend beeld, spelend beeld. Vandaar dat kinderen zich direct aangesproken voelen door beelden en verhalen. Hoe senso-motorischer die beelden kunnen worden opgenomen hoe werkzamer. Abstracties zijn zeker voor een kind stenen voor brood. Digitale beelden bereiken enkel ons visueel-cognitief neuro-systeem, terwijl een doorleefd verhaal of ander natuurlijk beeld – in de

directe, levende communicatie van mens tot mens - veel meer indruk maakt op de morele gevoeligheid van de levenskrachten en de ziel. Deze inzichten zijn cruciaal voor opvoeden en onderwijzen. De onuitgesproken morele gesteldheid van de opvoeders wordt feilloos opgeslagen. Dat gebeurt niet door rationele gesprekken over normen en waarden, maar door voorgeleefde en doorleefde personen en beelden, zeker op deze schoolleeftijd. Die vrij gekomen levenskrachten werken nu in leervermogen en geheugen. Dit is de meest gevoelige periode voor het opnemen van normen, gewoonten en geheugenkennis. Het geheugen is optimaal beschikbaar om tal van gewoontepatronen, emoties, opvattingen, woorden, zinsconstructies, musische vaardigheden, rekenvaardigheden, enzovoorts in te slijpen en vast te houden. Dat betekent ook dat dit de leeftijdsfase is om dat geheugen te trainen, om gewoonten aan te kweken in denken, voelen en doen. De laatste decennia menen onderwijskundigen dat wanneer geheugen en dus ook leervermogen zo rond het zesde, zevende jaar echt op gang komen, de invloed van leren door imiteren niet meer zo sterk actief is. Ik denk dat alle kenmerken van de voorafgaande zevenjaarsperiodes de volgende fasen gewoon op de achtergrond dóór lopen. Ook een schoolkind, puber, volwassenen slaat ervaringen op door ze ook onbewust te imiteren, alleen staat dat dan niet meer op de voorgrond als lerend principe.

Ook de kunst van het ademen tussen actie en rust, tussen werken en pauze, tussen ernst en lach, tussen hoofd en hand neemt het schoolkind onbewust over van de opvoeders. Als bijvoorbeeld je ouders workaholics waren die nooit of weinig pauzeerden en uitademden, dan zet zich dat beeld vast in de ziel. Dat geeft patronen die later de nodige problemen veroorzaken kunnen. Opvoedingsboodschappen noemen we dat. Ook onuitgesproken manieren van doen, van naar de wereld kijken, neemt het kind op. Vrijwel alles verloopt op deze leeftijd nog vrij dromend en in beelden. Met schoolkinderen redeneren kan wel, maar het is de vraag wat je dan aanspreekt en wat je laat liggen...Het voorbeeld en het doorleefde beeld werken direct moreler. In deze tweede zevenjaarsperiode worden veel kansen geboden om de humuslaag voor later te verrijken met gezondmakende, balansvormende impulsen, met immuniteits- en regeneratiekrachten. Althans, ideaaltypisch is dit de gevoelige periode hiervoor. Goed onderwijs harmoniseert en maakt gezond. In deze fase vraagt de ziel –onbewust - veel naar creatief-practisch-zintuiglijk spel. Maar ook om sprekende, archetypische beelden die de ziel direct raken en vertrouwen opbouwen voor het verdere verloop van het leven. Deze fase vraagt om training van het geheugen en de eerste schoolse vaardigheden in taal en rekenen. Zo krijgt de ziel van het schoolkind verteerbare voeding. Tot in de fysieke gezondheid kan onderwijs en opvoeding bijdragen aan een gezond ritmisch systeem. Regelmaat en ritme in slapen-waken; rust en actie, binnen-buiten; spel-arbeid moeten dan met bewustzijn door de opvoeder gehanteerd worden. Deze fase is dé gevoelige periode voor het leren een midden te vinden. Gezond in- en uit ademen tussen hoofd, hart en hand, met een niet te lege en niet te volle agenda, is een fundament voor nu en voor later.

Mocht bij je biografische terugblik blijken, dat je opvoedingssituatie anders is geweest, bijvoorbeeld vrij antiautoritair of erg schoolboek-abstract en cognitief, dan is er op latere leeftijd meestal nog wel wat in te halen: vooral door kunstzinnige en ambachtelijke bezigheden.

Rond het negende of tiende jaar zie je vaak een eerste – meestal tijdelijk - opflakkeren van een soort prepuberteit: alle verbindingen zijn even niet zo vanzelfsprekend meer... en dat maakt de tienjarige wat wankelmoedig. Iets dat vanaf het dertiende, veertiende jaar in verheviger mate gaat optreden.

Ideaaltypisch motto voor 7 tot 14 jaar:

Vrijkomende vormende krachten stimuleren beeldend leervermogen en geheugen. Alle opvoedingsboodschappen vanuit de opvoeders, werken door tot in de structuren van de levensprocessen, vermogens en gewoonten.

De wereld wordt beleefd in beelden. Er is een grote gevoeligheid voor het natuurlijke gezag en voorbeeld van de levende opvoeder.

****Van ongeveer veertien tot ongeveer eenentwintig jaar***

Zo rond het dertiende, veertiende jaar lijkt de ziel van het groter wordende kind vertrouwd houvast te verliezen; uit de heelheid van het paradijs te vallen. De vanzelfsprekende verbinding die het kind met zijn omgeving heeft, valt weg, soms plotseling, soms geleidelijk. Er treedt een scheuring op tussen subject en object. De wereld – waartoe ook het lichaam behoort – wordt vreemd voor de ziel. Aan ontmoeting met het onvolmaakte, ja soms boosaardige, valt niet te ontkomen. Je voelt je als puber onveilig, eenzaam en soms wanhopig. Waar gaat dit naar toe? Allereerst de verbinding met jezelf verandert radicaal. Je wordt wakker voor allerlei lichamelijke en psychische veranderingen. Je maakt een sprong in bewustzijn. Je kunt allerlei nieuwe dingen zomaar denken en ook voelen. De verwarring gaat gepaard met langere armen en benen, met haargroei en borstvorming. De geslachtelijke groei kenmerken voeden de splitsing tussen zelf en omgeving en daarmee eenzaamheid en onzekerheid. Nieuwe impulsen, gevoelens en gedachten breken door en scheppen wiebeligheid, verwarring, angst en vervreemding. Hoeveel jongeren

zitten op deze leeftijd niet gevangen in allerlei warrige, radicale zwart-wit oordelen en emoties? Wat kun je zoal denken, voelen, doen? Waar liggen grenzen? Wie biedt me nog een basis en voldoende veiligheid? De puberteitscrisis is duidelijk een identiteitscrisis: Welke wegen kan ik, nu ik me bewuster wordt van mezelf, zoal bewandelen en wat past me wel en wat niet? Op deze leeftijd proberen veel pubers van alles uit: denkend, voelend en doende. Besef van grenzen die beter nog niet kunnen worden overschreden, is nog niet stevig gevormd. Naïviteit viert hoogtij. Zowel fysiologisch als ook psychologisch wordt de puber "uiteen getrokken", "verbouwd". De scheur tussen subject en object is soms ondraaglijk. Deze nieuwe turbulentie, waar de ziel nu aan toe is, kunnen door een te strakke gezinscultuur worden afgeremd, onderdrukt, ontkend. In zo'n geval komt het voor dat de puber niet kan puberen of juist heftig uit de band springt. Niet puberen kan tot gevolg hebben dat je eenmaal volwassen, plots toch nog wil inhalen wat je mist: het doorbreken van oude patronen, doorvoelen van hoogten en diepten en alsnog gaat puberen. Zo'n inhaalmanoeuvre is lastig voor de omgeving, maar wel gewoon gezondmakend. Aan de andere kant hebben we – zeker de laatste decennia in Nederland – een te grote tolerantie voor wat een puber zoal aan ongerichte impulsen heeft. Doorslaan naar te grote tolerantie: "Ach, je moet ze loslaten", werkt in zijn tegendeel. De weg om af te glijden in wilswakke, ongeïnteresseerdheid en cynisme ligt dan open. Een gezonde puber is hevig geïnteresseerd in de wereld maar verwacht wel voeding en grenzen vanuit opvoeders! Stenen voor brood verkopen heeft een puber direct door! Vandaar dat het gezond is om door erudiete, boeiende leraren naar hoofd, hand en hart te worden gestimuleerd en gevoed. Pubers moeten het "druk" hebben, enthousiast voor alles wat al die vakken te bieden hebben! Het is dodelijk voor warme interesse om enkel "voor een punt" te moeten werken. Op deze leeftijd groeit een levenslange interesse-attitude ... of niet. Eenzijdige fixatie op sensatie en seks ontwikkelt zich juist omdat interesse in andere gebieden van de omgeving te kort schiet: niet of te abstract-virtueel gewekt wordt.

De puberziel is vrij stuurloos en kan gemakkelijk meegezogen worden door wat in de sfeer van leeftijdgenoten trendy is. Het "ik" van een puber slaapt nog. Er is duidelijk gevaar weggezogen te worden in lichamelijke sensaties, al of niet onder invloed van alcohol of drugs. Met een nieuw zelfbewustzijn, nieuwe denkbeelden, een grote openheid om de wereld te gaan begrijpen, worden Adonis en Aphrodite geboren. Aanvankelijk nog wat onwennig ten opzichte van de lichamelijke rijping, maar ook ten opzichte van nieuwe gevoelens en gedachten. De puber wordt zich van zichzelf bewust. Het is mijn ervaring dat de puberziel diep op zoek is naar wat zijn of haar missie in dit leven is en hoe je daar vorm aan kunt geven. Pubers staan open voor levende 'modellen', concrete voorbeelden, idealen, biografieën van interessante persoonlijkheden uit verleden en heden die hun verlangen naar hun eigen idealen kunnen voeden. De puberteit is de gevoelige periode om een gezond wils-, gevoels- en denkvermogen op te bouwen en dat juist vanuit interessegebieden en eigen idealen te ontdekken!

Rond het achttiende, negentiende jaar kan een balans gevonden zijn voor een volgende biografische sprong in de zoektocht naar de eigen weg door dit leven. Het vermogen vanuit een zelfstandig 'ik' te sturen – dus vanuit eigen verantwoordelijkheid – komt meestal tegen het twintigste, eenentwintigste levensjaar. Dan kun je spreken van de geboorte van het ik in de ziel.

Ideaaltypisch motto voor 14 tot 21 jaar:

Door een sprong van de ziel naar meer zelfbewustzijn verandert de fysiologie van de puber. Er ontstaat een groeiende scheiding tussen zelf en omgeving. Interesse in de wereld: denkend, voelend en handelend neemt toe. De puber gaat op zoek naar eigen idealen, grenzen en voorkeuren met een behoefte aan begeleidende, authentieke voorbeelden: Innerlijke instabiliteit vraagt wijze begeleiding bij het onderzoeken welke interessegebieden en idealen de persoonlijke levensmissie laten ontwaken.

***Van ongeveer eenentwintig tot ongeveer achtentwintig jaar**

In veruit de meeste gevallen heeft de ontwikkeling in de ziel rond het eenentwintigste levensjaar een centrum vrij gemaakt, een sturend centrum, dat ver-antwoording kan dragen, dat beginnend eigen moraliteit kan ontwikkelen. Het dagdagelijkse "ik" wordt geboren en zet zijn lange, avontuurlijke ontwikkelingsweg voort. Met energie, ijver en overgave stort menig pas volwassene zich op zijn taken. De wereld moet worden veroverd! In deze fase past "wandern": zoeken, dwalen en uitproberen. De ziel, met het pas geboren "ik", wil allerlei soorten ervaringen opdoen. Met zichzelf, met mensen, seksualiteit, met dingen en situaties....grenzen opzoeken en zo de eigen ideeën, idealen en missie verder verkennen. In deze periode willen velen op avontuur, soms langs de rand van de afgrond. De ziel wil ook eigen denkbeelden, voorkeuren, enthousiasme, afkeer, sympathieën, verontwaardiging etc. verder onderzoeken. Op deze leeftijd, zo begin twintig al met een vaste verkering en een vaste baan 'op de bank' zitten, lokt enkele jaren later vaak een tegenreactie uit: Je opnieuw vrij moeten vechten en toch willen gaan uitzoeken wat en wie verder bij jou past. Als een Centaur, versmolten met het paard, wil de jongvolwassene grenzeloos op onderzoek. Dat vraagt om experimenteeruimte... Studie en werk moeten mogelijkheden bieden

om jezelf en je mogelijkheden en affiniteiten te testen. Dwalen en fouten maken horen daar wezenlijk bij! Te midden van deze experimenteerbehoefte, deze "Wanderjahre", blijft het spannend om met voldoende moraliteitsbesef zélf de grenzen van wat je goed of fout vindt, te bepalen. Hopelijk verkeer je als jongvolwassene in een omgeving die je de ruimte gunt van je "fouten" te mogen leren. Een omgeving die oordeelloos interesse in je heeft. Om de vrijheid te hebben écht te kunnen zoeken naar jouw territorium, jouw relaties waar jij verantwoording voor wilt en kunt nemen!

Dat betekent met onze Nederlandse wettelijk versnelde studies en "afgerekend worden op snelle resultaten" een behoorlijke rem op wat in deze fase nodig is. Innerlijke discipline leer je niet door op deze leeftijd van buiten af te worden geconditioneerd. Resultaten zijn als knikkers in het knikkerspel: uiteindelijk gaat het om het leren knikkeren...dan is er ruimte voor wat ook wel "diepte leren" wordt genoemd.

Ideaaltypisch motto voor 21 tot 28 jaar:

Het pasgeboren ik heeft behoefte aan ruimte om te kunnen experimenteren en zo te beleven wat wel of niet past aan mensen, affiniteiten, situaties, beroepsrichting, denk- en morele richting bij de meestal nog onbewust beleefde eigen levensmissie.

***Van ongeveer achtentwintig tot ongeveer vijfendertig jaar**

Zo rond het 28^{ste} krijgen de meeste jongeren het gevoel dat het tijd wordt nadere keuzes in het leven te gaan maken... met welke partner, met welke werkring, op welke plek, met welke ideeën ga ik nu mijn eigen leven gestalte geven? Hier verlangt de ziel naar meer aardse fundamenten en bindingen. Van zich oriënteren naar zich duurzaam verbinden, van zoeken naar alternatieven naar beslissen en verantwoordelijkheid gaan dragen. De vurige dromen van de adolescent en pas volwassene minderen en worden realistischer. Concrete maatschappelijke verantwoordelijkheden beginnen op te doemen en hun harde voorwaarden te stellen. Het is uit met louter spel. De jeugdijaren lopen op hun eind. Deze periode wordt vaak zo rond 31, 33, 35 jaar voor velen pijnlijk: In menig biografie zie je een schok, een heftige en pijnlijke "smak": "in de klem!" Een schok dat je gevangen zit. Je zult je moeten schikken binnen de getrokken enge grenzen. Je moet ontuchtend en kaal de noodzakelijkheden van dit concrete, beperkte leef- en werkgebied onder ogen zien. Daar een weg in vinden, jouw weg. Voor welke waarheden ga je staan? De glans en frisheid van de jeugd is gelukkig nog niet verbleekt: Het leven helpt je wel door de stroperigheid heen, maar toch. Wat is voor jou van waarde? Wat vind je fijn, goed, mooi, nuttig, de moeite waard? Dat gaat tot in heel concrete details: Hoe ga ik – vanuit mijn mogelijkheden, mijn omgeving inrichten? Mijn relatie, mijn agenda, mijn huis, mijn baan, mijn vrije tijd, enzovoorts. De Centaur gaat meer op een ruiter lijken, die leert zijn "paard" te menen. Het zijn de "Meisterjahre": Nu ga je, verbonden binnen begrensde situaties en relaties en met jouw mogelijkheden – je "paard"-, échte verantwoordelijkheden dragen. De kinderen moeten naar school en de vuilnisbakken moeten buiten... Dat vraagt voortdurend aanvoelen en organiseren. Organiseren is in feite zinvol realiseren binnen de begrensde vormen van het aardse bestaan: hier en nu.

Je incarnatie arriveert nu op aarde. Je voelt je soms verder verwijderd van vroegere, idealistische hoogten. Sommigen staan voor een afgrond, waarin ze zich voelen sterven. Waar is je jeugd, waar zijn al de jeugdige idealen? Waar is het élan en de frisheid om enthousiast van alles aan te pakken? Gevoelens van in een fuik zitten, van "het" niet vinden, kunnen neerdrukken. Ben je met die aardse plichten nu definitief je vrijheid kwijt? Alsof er "iets" aan je deur klopt dat roept: Laat maar zien of je met al die weerstanden kunt omgaan. Is dit wat je écht zoekt? Maak het maar waar! Kun je innerlijk een draai maken en je meer van binnenuit in vrijheid verbinden...binnen alle beperking die er nu eenmaal ligt?

Als het steeds duidelijker wordt dat je bent verdwaald, durf je dan opnieuw te zoeken en een sprong te maken? Omdat bewustwording de laatste jaren zo intens toeneemt en vervroegt, is het niet verwonderlijk dat de zogenaamde mid life crisis al in de dertiger jaren begint op te spelen, vooral bij hoger opgeleide jongeren...

Ideaaltypisch motto voor 28 tot 35 jaar:

Dit is de tijd om keuzes te maken en ervoor te gaan. Er verantwoordelijkheid voor te gaan dragen. Van alles organiseren om verantwoordelijkheid te willen dragen voor alle verbindingen die op je genomen hebt. Je wilt bouwen aan jouw plek met jouw mensen, jouw ideeën... Gevoelens van beperkt zijn, dringen zich op. In die beperking kun je nu je schatten vinden.

***Van ongeveer vijfendertig tot ongeveer tweeënveertig jaar**

Je bent al een poos aan het bouwen aan je omgeving: hoe en waar je leeft, woont en werkt. Je moest heel wat organiseren, steeds weer, binnen de grenzen die het leven je stelde. Je wilde weleens anders of meer, maar meestal viel je terug op het eenmaal ingeslagen pad. Al die

rompslomp - van agendaorganisatie, boodschappen doen, vuilniszakken buiten zetten tot kinderopvang regelen en de huishoudelijke financiën op orde houden....- helpen je enorm om wakker te worden voor wat zich in de omgeving afspeelt enhoe jij je verantwoordelijkheden neemt en concreet aanpakt; hoe je ook met je zwaktes omgaat. Je kunt zo je beweegredenen, drijfveren en eigenaardigheden beter leren kennen. De voor het leven van alledag benodigde, praktische vaardigheden heb je stevig geoefend. Ook je bewustzijn voor eigen schaduwkanten is daardoor wat meer gegroeid. Die wakkerheid, die zelfkennis hebben we in de nog vóór ons liggende levensfasen hard nodig om steviger vanuit ons zélf authentieker te kunnen leven. Met horten en stoten komen vanuit diepere lagen impulsen om bepaalde dingen anders te willen. Je relatie dreigt wat sleets te worden, je aanpak van de kinderen laat soms te wensen over, je werk is een beetje routineus geworden...Verlangens naar vernieuwing en verdieping kondigen zich aan. Het gevoel dat je nu zo langzamerhand wel weet "waar Abraham de mosterd haalt" en "hoe de hazen rennen", neemt hand over hand toe. Routine in leven en werk maakt dat je last krijgt van die bekende tredmolen. Is this all there is? Was dit het dan? Je had toch heel wat meer van het leven verwacht?! Je weet toch ergens dat the sky the limit is?! Bij sommigen neemt dat déjà-vu gevoel beangstigende proporties aan. Badend in het zweet worden sommigen wakker met de paniekerige vraag hoe het nu verder moet.

Die ademnood – letterlijk of figuurlijk – helpt je te gaan verlangen naar een vernieuwde start. Nu worden vragen existentieel zoals: Waartoe ben ik eigenlijk hier en hoe kom ik uit die sleur? Je ziet dan mensen zich meer terugtrekken in zichzelf. Ze gaan broeden, dagdromen, zijn afwezig vluchten enigszins weg uit het hier en nu. Tussen de dagdromen en de dagelijkse praktijk groeit de kloof. "Tussen droom en daad staan veel praktische bezwaren." Velen zoeken afleiding in consumeren van bijvoorbeeld etentjes, kleding, meubels of vakanties. In het breken met bestaande relaties met partners of werk. Innerlijke twijfel en stress slaan vaak toe. Wat wil je nou écht? Wie ben je nu écht? Waar draait het om? Vluchten in extreem gedrag helpt ook niet. Je voelt dat de fysiekvitale jeugdkrachten geen eeuwig leven hebben: besef van eindigheid van het leven haalt je uit je comfortzones; dat voelt heel ongemakkelijk.

Zinvragen dienen zich aan: "Waar sta ik nou eigenlijk voor? Wat bezielt mij met een écht authentieke passie?"

Het lijkt dat je zo vanaf de vijfendertig innerlijk een beetje begint "uit te drogen", alsof de jeugdkrachten die je meekreeg niet meer toereikend zijn; alsof het er nu op aan komt dat jij zélf bewust die krachten ergens vandaan moet halen. Er wordt aan de deur van je persoonlijke, bewuste initiatiekracht geklopt: "Wat is meer wezenlijk voor mij?" De ziel wordt zich bewuster van zichzelf dan ooit tevoren. Alsof je naakt op jezelf wordt teruggeworpen; alsof de ruiters van zijn paard is gevallen en versuft zich afvraagt waar het naar toe moet. Waar is het jeugdige, gevleugelde paard gebleven? Hoe kan dit verlangen naar "meer in jezelf rusten en op je eigen koers varen" worden beantwoord? Ik heb nog al eens meegemaakt, dat cliënten op deze leeftijd last hadden van nachtmerries over gevangen zitten, achtervolgd worden, de weg kwijt te zijn... Als we uit onze opvoeding en zelfopvoeding onvoldoende "humus" hebben kunnen verzamelen, ontbreken vaak durf, élan en wilskracht om nu je leven meer dan ooit zélf in de hand te nemen. De tendens in onze samenleving bijvoorbeeld om steeds jongere managers, hoogleraren en politici te benoemen, soms nog dertigers, staat eigenlijk haaks op de kwaliteiten van deze leeftijdperiode. Werkelijk vruchtbaar leiderschap van binnenuit vraagt nu juist het doorleefd hebben van met name deze leeftijdperiode zo tot het 42^{ste} levensjaar, maar dit terzijde.

Dit is de gevoelige periode om jezelf écht de tijd te gunnen opnieuw te zoeken naar je eigen idealen, je eigen weg, je eigen doelen. Het is een periode van verdere bewustwording van hoogst individuele vragen aan de zin van het eigen leven. Daar is kracht en moed voor nodig en uithoudingsvermogen om dieper te graven dan je tot nu toe gewend was. Vaak zie je dat rond het zevenendertigste nieuwe perspectieven opdoemen...Zelf heb ik ervaren dat "het leven bij veertig pas begint". Meer dan ooit tevoren krijg je rond het 42^{ste} de gevoeligheid meer eigen, nieuwe wegen in te slaan of bestaande wegen te vernieuwen. Vanaf ongeveer tweeënveertig prikkelt de ziel om vanuit een dieper zelf vernieuwende impulsen te ontplooiën. Alsof een sterker Ik wordt geboren zo rond het 42^{ste}! Je wilt andere dingen gaan doen of de dingen anders gaan doen.

Ideaaltypisch motto voor 35 tot 42 jaar:

Vanuit opgedane levenservaringen komen – vaak met veel pijn en moeite - nu existentiële vragen op: "Wat hoort écht bij mij? Wat wil ik nou eigenlijk zélf? Wat is mijn eigen koers? Waar ga ik voor staan? Lukt het me vanuit innerlijke kracht, vanuit een vrijer zelfbewustzijn mijn leven meer zélf richting te geven? Hoe kan ik binnen de gegroeide beperkingen tóch meer mezelf worden of moet ik radicaler nieuwe, meer eigen uitdagingen zoeken...?"

***Van ongeveer tweeënveertig tot ongeveer negenenveertig jaar**

Het is een vrij algemene ervaring dat we rond het veertigste, tweeënveertigste levensjaar diepgaande veranderingen voelen in onszelf en onze gerichtheid op de omgeving. Deze fase begint voor de meesten met een volgende geboorte-impuls: Wat en vooral hoe ga ik nu de dingen meer vanuit mezelf doen? En... bij een geboorte horen weëen. Zeker als in de voorafgaande periode die omslag naar een meer innerlijke, vergeestelijkende oriëntatie nog niet is gemaakt. Er ontstaat een diep gevoel nu echt ergens voor te willen gaan; een koers waar je volledig achter kunt staan, wat jij zélf wilt initiëren en realiseren - desnoods met compromissen - meer vanuit jouw eigenheid. Het is alsof ons zelfbewustzijn, ons 'ik' een groeistuip doormaakt. (Schötteleindreier, 1989; Kimpfler, 2002). Zo'n geboorte kan natuurlijk met pijn en rouw gepaard gaan. De jeugd jaren zijn definitief voorbij en niet iedereen heeft in de voorafgaande periode de kans gehad of genomen om voldoende humus op te bouwen om nu waarden te gaan zien en nastreven ook van niet-vitaal fysieke, morele, geestelijke kanten van het leven. We zien natuurlijk ook begin veertigers die krampachtig vast blijven houden aan een jeugdige, vitaal leven: een strak lijf, omgeven door status, erotiek, geld, en macht. Ben je in staat die verleiding om te blijven vasthouden aan oude zekerheden te gaan doorzien en om te vormen vanuit jouw idealen? Die strijd - soms al vanaf het 33^{ste}, 35^{ste}, 37^{ste} - lijkt op een opstandingsproces: sterven en weer geboren worden; een lijdenstijd- en paasstemming. Waar ligt mijn eigen koers, mijn missie? Dit is de fase van de zelfbewuste, individuele, eigen koersimpulsen.

Dat vraagt moed voor de volgende sprong en ... doorzettingskracht. Een sprong vraagt ook fantasie, creativiteit, openheid en verwondering. Kortom vruchtbare humus komt nu goed van pas! Moed om voor jezelf, je eigen waarden en doelen op te komen; naar je innerlijke stem te luisteren en soms tegen de verwachtingen van de omgeving anders in je werk te gaan staan, andere waarden te gaan nastreven.

Dikwijls is het meer dan voldoende om de persoonlijke vragen 'uit te houden', levend te houden zonder een antwoord te willen afdwingen. Goed werk heeft tijd nodig; wil rijpen. Let ook op wat je tegemoet komt, terwijl je met vragen leeft! Welke vragen - in brede zin - worden aan jou gesteld? Je leven is niet "maakbaar": de "Werkelijkheid" stuurt in hoge mate zélf en doet een heel specifiek appèl op jóu! Leef met vragen, zet af en toe een stap en let op wat er gebeurt; je lot is wijzer dan je dagdagelijkse ik!

Ideaaltypisch motto voor 42 tot 49 jaar:

Hoewel vitaliteit en jeugdkrachten afnemen, kan een individuele, geestelijk-innerlijke vraag beleefd worden: "Wat ga ik nu meer vanuit mezelf doen?" "Hoe blijf ik trouw aan de nieuw ingeslagen weg? Waar ga ik nu echt voor staan?" Die mogelijke geboorte van een authentiek "Ik" gaat gepaard met geboorteweëen: een nieuw zicht dient zich aan op hoe en in welke richting jij dit leven verder wilt leven.

***Van ongeveer negenenveertig tot ongeveer zesenvijftig jaar**

Ik heb in mijn coachingspraktijk regelmatig gezien, dat zich die geboorteweëen rond de veertig blijven herhalen als de betreffende persoon de uitdagingen - zeker rond het 42^{ste} levensjaar - onvoldoende heeft benut. Die gevoeligheid als het ware heeft verslapen. Dan lijkt het lot op de deur te blijven kloppen als een repeterende breuk. Als een thema in meer variaties: Welke geestelijke waarden streef je niet enkel met de mond, maar met gevoel en daad na? Wanneer voeg je de daden bij de woorden? Die nieuwe weg hoeft helemaal niet direct voor 100% te worden gevonden in betaald werk. Ook in een interessegebied, een hobby of vrijwilligersgroep kun je accenten leggen, die authentiek zijn voor jou. Het is echt niet van belang of je van je nieuwe koers ook je hoofdberoep kunt maken. Soms lukt dat niet. Maar welke kansen om aan die innerlijke roep te beantwoorden zijn er nog meer? Als die kiem ergens wordt geplant, kan hij wortelschieten. Dit is de meest ideale gevoelige periode om aan leidinggevende taken te beginnen. Nu kán dat leiderschap dienstbaarder worden aan de ontwikkeling van anderen en de gehele organisatie. Ik benadruk het woordje 'kán': bij veel managers zie je pijnlijk het tegendeel. Zo vanaf 42 kún je ook meer overzicht, innerlijke openheid en krachtiger stuurmanskunst inzetten. Je krijgt nu ook beter zicht op kwaliteit, buiten je, maar ook ín jezelf; met meer koersvastheid en harmonie. Als je goed kunt sturen in je eigen leven biedt dat authentieke kansen voor écht leiderschap: de stuurmanskunst in anderen versterken. De kunst is wel dat je in beweging blijft en geen blok aan het been van een ander wordt. Voor je het weet, ga je routineus met de omstandigheden meeliften en houd je zelfmanagement en zelfontwikkelarbeid voor gezien.

Zo tegen het zesenvijftigste levensjaar dienen zich vaak onverwachts heel nieuwe ontwikkelmogelijkheden aan.

Ideaaltypisch motto voor 49 tot 56 jaar:

Met meer soeverein overzicht, inzicht en vergezicht kún je nu van binnen uit minder egocentreed dienstbaarder zijn. Vaak creatieve hoogtepunten en ideale condities voor

dienstbaar leiderschap. Geïnspireerd dóórzicht in wat moreler en wezenlijker is en wat onwezenlijker, kán gemakkelijker worden gerealiseerd.

***Van ongeveer zesenvijftig tot drieënzestig jaar**

Deze fase biedt optimaler kansen om nog dieper, bewuster te gaan beseffen welke waarden werkelijk cruciaal zijn voor jouw leven en werken.

Liggen die waarden in meer materiële zaken zoals aanzien, macht, bezit en genot of toch eerder in aandacht en liefdevolle betrokkenheid? Dit is de gevoelige periode om je diepgaander ook met sociale en beeldende kunst bezig te houden, om je diepgaander te verbinden met de spirituele kanten van de werkelijkheid. Nu is het thema aan de orde om met zin, spirit en enthousiasme in het leven te staan en er – met je grote levenservaring – meer voor anderen te zijn. Verdere vergeestelijking is nu een uitdaging door je innerlijke betrokkenheid bij de ontwikkeling van anderen te intensiveren. Deze leeftijd is ideaal om te coachen. Als je meer afstand kunt nemen van stressig, operationeel werk, ontstaat de ruimte daarvoor. Vruchten van al je ervaringen kun je nu gemakkelijker inzetten, invoegen. Je kunt nu optimaal bijdragen op strategisch gebied, aan de grote lijn, aan “waar het om gaat”, zowel in familie, huishouden als werk. Je hoeft zelf ook niet meer zonodig vooraan te staan althans, als je daarvoor kiest. Wel wordt sommigen de rekening gepresenteerd van de levenswijze in voorafgaande perioden: Heb je je lichaam en vitaliteit als een pakezel uitgebuit, of heb je voldoende naar je lichaam geluisterd? Zo niet, dan laat broeder ezel nu van zich horen!

Dit is de gevoelige periode om de innerlijke behoefte te voelen je te willen bezinnen op de vraag of je met jouw levenswaarden voldoende bezig bent.

Ideaaltypisch motto voor 56 tot 63 jaar:

Je kúnt nu meer geestelijk present zijn. Rijper ook en daardoor genuanceerder het wezenlijke van het onwezenlijke in leven en werk onderscheiden. Mits er voldoende “humus” is vergaard – élan, kritisch denken en creativiteit – kúnnen innovatieve intuïties doorbreken.

Het is dé optimale periode om, wijs geworden, levenservaring meer dienend in te zetten.

***Van ongeveer drieënzestig tot ongeveer zeventig jaar**

Als je in de loop van deze fase met pensioen gaat, is het aan te raden jaren tevoren interessegebieden te hebben waar je warm voor loopt. Die kun je dan verder gaan uitwerken...een nieuwe wereld en een nieuw geluid. (Huidekoper, 1995; Hillman, 2000)

Je levenskrachten, je fysieke vitaliteit nemen verder af; eerste lichamelijke mankementen dienen zich aan. Als je in de loop van het voorafgaande leven weinig interesses hebt ontwikkeld buiten je werk, op bijvoorbeeld ambachtelijk, kunstzinnig, cultureel, studieu- of tuinier-vlak, gaan die lichamelijke ongemakken je bezetten. Dan ga je klagen over alles, mopperen op medicijnen en doktoren, zuchten over vermoeidheden en wat dies meer zij. Heb je je interesses uitgebouwd tot vrije passies, dan geeft je dat verfrissende vleugels! Na pensionering zullen reizen, andere culturen ontmoeten, lezen, studeren, schrijven, gesprekken over leven en dood, schilderen, koken, tuinieren... je dieper en vrijer laten beseffen dat er meer is dan de vitaalfysieke kant van het leven. We zijn in deze fase ook gevoeliger voor het “naar binnen gaan”, voor intenser aandacht en luisteren; nog intenser het wezenlijke van het onwezenlijke onderscheiden en...vóórleven. We kunnen ‘rijpen’, innerlijk veerkrachtiger, genuanceerder en doorleefder worden. Liefdevoller, jammerlijk een afgesleten woord voor velen.

Terugblikken is een voorwaarde om op deze weg verder te komen: “Reculer et réfléchir pour mieux sauter” : Terughouding en terugkijken om écht beter vooruit te kunnen zien. Je zou kunnen zeggen dat hier de kansen liggen, innerlijk te verjongen. Merkwaardig! Juist dankzij het fysieke verouderingsproces, door afname van vitale jeugdkrachten innerlijk kunnen verjongen?

Dit is de gevoelige periode in de gang van de ziel naar – mogelijk - intenser verinnerlijking. Als we die kansen om opgeruimder naar binnen te gaan, kunnen grijpen, leren we onze duurzame schatten kennen en leren we ook beter om te gaan met onze zwakheden en schaduwkanten. Want die schaduwkanten verdwijnen niet snel. Je er bewust van zijn en proberen terug te houden in bepaalde valkuilsituaties is al het halve werk. Je schaduwkanten zijn immers op bepaalde ogenblikken juist je sterke kanten! Het draait om de juiste daad, het juiste woord, de juiste aandacht op het juiste moment, zoals Boeddha al voorleefde. Ogenschijnlijk - voor de oppervlakkige kijker -verandert er niet zo veel: je wordt gewoon wat ouder. Bij een scherper waarnemen kun je – helaas niet bij alle ouder wordende mensen –lichtheid, vrijheid, betrokkenheid en wijsheid ervaren die we in onze tijd nogal eens kwijt zijn. Verwondering en vooral dankbaarheid kunnen je helpen die nieuwe jeugdigheid te bereiken om niet verder met de zwaarte mee te gaan en te verharderen, te verzuren... Nee, juist tegen de zwaarder en zwaarder wordende zwaartekracht van het verouderende lijf in, jezelf steeds opnieuw op te richten! (Hermann Hesse, 1990)

Ideaaltypisch motto voor 63 tot 70 jaar:

Deze periode biedt optimale mogelijkheden om met meer zelfkennis innerlijk vrijer, liefdevoller, speelser, geïnteresseerder, wijzer, opgeruimder en jonger te kunnen worden voor jezelf en je omgeving. Je kunt nu nog beter anderen coachend bijstaan.

***Van ongeveer zeventig tot ongeveer zevenenzeventig jaar**

Eigenlijk kun je in onze tijd vanaf het 33^{ste}, 35^{ste} jaar niet meer spreken van fasewetmatigheden, eerder van mogelijkheden, van gevoelige perioden die je kunt verslapen of aan kunt ontwaken. Hoe je oud wordt, is van veel afhankelijk, maar zeker ook van eerder verworven krachten om alle beperkingen die op je afkomen te kunnen dragen en hanteren. Dat is heel individueel. Bepaalde erfelijke belasting kan opspelen. Hoe draag je die? Je dubbelganger glipt gemakkelijker te voorschijn: hoe ga je daar mee om? Angsten om pijn te moeten lijden en te sterven, grijpen je naar de keel. Hoe doe je dat? Ik vermoed dat de humus die in je jeugd al of niet werd opgebouwd nu een belangrijke rol kan spelen. Was die humus speels, levendig, liefdevol, kunstzinnig en natuurlijk of droog, kil, intellectueel, abstract en virtueel? De mogelijke bezieling, wilskracht en innerlijke vitaliteit op latere leeftijd lijkt me sterk afhankelijk van de humus die in de kinderjaren werd aangelegd. De menselijke levensloop is één groot metamorfoseproces: ons 'ik' kan in steeds andere gedaanten tot verdere verschijning komen, voortbouwend op voorafgaande, maar zeker niet verdwenen groeifasen. Die ontplooiende realisatie is ook afhankelijk van hoe je 'ik' in voorafgaande fasen voorwaarden heeft kunnen scheppen voor beproevingen die later op je pad komen. Het blijft een spannende bezigheid: In hoeverre lukt het mij mee te werken aan die potentiële rijping? Onze inzet om creatief en vitaal te blijven, helpt in deze periode enorm de als maar toenemende zwaarte te kunnen dragen. Rond het vier-, vijfenzeventigste zie je dikwijls in de biografie nieuwe mogelijkheden voor een volgende, persoonlijke sprong. Althans als je de tijd voor zo'n sprong hier op aarde nog gegeven wordt ...

"...Old men ought to be explorers".. - (T.S. Eliot)

Ideaaltypisch motto voor 70 tot 77 jaar:

Meer kansen om zélf jouw wijsheid, mildheid, aandacht en liefde te ontplooiën. Met meer liefde en humor voor het onvolmaakte in jezelf en de ander. Bewustzijn kan groeien voor het naderend einde van dit aardeleven. Je kunt iets toevoegen aan de "innerlijkheid" van de wereld door de zwaarte van alledag te dragen.

***Van ongeveer zevenenzeventig tot ongeveer vierentachtig jaar**

Herinneringen van lang geleden verschijnen soms heel levendig. Je gaat meer in je verleden leven. Toekomst is ongewis in alle opzichten. Afscheid moeten nemen van je fysiekvitale krachten, van geliefde plaatsen, dingen en vooral mensen om je heen, klopt aan je deur. Daar kun je niet omheen. Les extremes se touchent: de ultiemen raken elkaar; we moeten zowel spirituele hoogten en als depressieve diepten ervaren en verdragen. Grote stilte en eenzaamheid komen langzaam of plotseling op onze weg. Dierbaren ontvallen ons. Die beproevingen kunnen naast pijn en verdriet nieuwe vergeestelijkte verlangens, inspiraties en intuïties brengen. Ook hier geldt weer dat de mens in deze levensfase gevoelig is voor heel bepaalde kansen die deze fase biedt. Óf de ouderwordende mens ook echt lichter, rijper en wijzer wordt, milder en spiritueler hangt af van inzet, omgeving en eerder gevormde 'humus'.

Wel speelt voor velen de vraag of het wezenlijke dat je in je leven hebt gedacht, gevoeld en gedaan, alles wat je innerlijk hebt opgebouwd, na het sterven blijft bestaan... Is de dood een geboortepoort of een lege afgrond? In elk geval zal ons fysieke lichaam uiteenvallen tot entropie...the rest is unknown.

Lichtheid, openheid, onverschrokkenheid en humor zijn gaven die sommigen hebben kunnen ontwikkelen...en die zijn nu eigenlijk onontbeerlijk.(Huibers, 2005) Dementie processen nemen in onze tijd hand over hand toe. De ziel laat haar binding met het bewust beleefde heden vervroegd los...de mens als tijdsgestalte begint uiteen te vallen het sturende 'ik' verdwijnt achter de horizon. Heel nieuwe, diep gevoelsmatige verbindingen met de omgeving ontstaan. Als de omgeving in staat is om de waarde van die voornamelijk gevoelsmatige betrokkenheid te erkennen en te hanteren, kunnen bijzondere, nieuwe ont-moetingswonderen gebeuren...

Ideaaltypisch motto voor 77 tot 84 jaar:

Het leven van je verleden gaat een grotere rol spelen. De scherpte van bewustzijn maakt meestal plaats voor intenser voelen. We moeten nu alle fysieke elementen en dierbaren geleidelijk of schoksgewijze gaan loslaten, pijnlijke zwaarte en angsten gaan (ver-)dragen op weg naar en volgende geboorte of een lege afgrond?

***Oud worden en sterven...door de poort, over een drempel...?**

*"...Ouderdom komt als een berg op je af. Ben je in conditie om haar te beklimmen?..."
(cfr Herman Hesse)*

Eens worden de meesten onder ons echt ouder...het lijf wil niet meer zo en innerlijk draaien we ook vast in gewoontepatronen als we niet het initiatief kunnen opbrengen onszelf zo soepel mogelijk te houden. Soepel naar lijf, ziel en geest. Soms ontmoet je echt oude mensen, weliswaar met een getourmenteerd lijf, maar toch innerlijk jong en flexibel. Het zijn uitzonderingen, maar toch...het kán kennelijk. Als je jong bent, leef je vanuit je fysieke vitaliteit die je vanzelfsprekend 'hebt'. Tenminste als je niet ziekelijk bent. Als je bruist van energie kun je je moeilijker inleven hoe het is om oud te zijn; ouder te worden. Veel levenservaringen zijn niet alleen opgedaan, genoten, maar ook verteerd, verwerkt. En als dat verteringsproces op een gezonde manier heeft plaats gehad, dan groeien mildheid, wijsheid en geestelijke vitaliteit. Dan heeft het leven je iets echt zelf geleerd. Ook adolescenten, pubers en zeker kinderen kunnen verwonderlijk wijze dingen uitspreken alsof ze al heel wat jaren achter zich hebben! Ik vind het een groot raadsel dat jonge mensen soms zulke bijzonder wijze inzichten verwoorden en tegelijk toch nog niet echt doorleefd (kunnen) beseffen wát ze zeggen. Je op jeugdige leeftijd al bewust kunnen zijn dat bepaalde uitspraken op latere leeftijd door verwerking en vertering gerijpter en veel meer eigen kunnen zijn, is nog moeilijk voorstelbaar. Oud worden vanuit een jeugdige perspectief lijkt vooral troosteloos, saai en zielig; staat dan nog buiten hun blikveld.

Het is een interessant fenomeen dat juist bij het afnemen van de fysiekvitale krachten, juist die liefdekracht in mildheid en wijsheid toe kunnen nemen: een nieuw soort innerlijke vitaliteit! Als je tenminste op jongere leeftijd – op tijd – bent begonnen met de zoektocht naar de meer geestelijke dimensies van het leven. Al jong beginnen met je voorbereiden op oud worden. Verlies van jeugdige vitaliteitskrachten kan dan op latere leeftijd juist de innerlijk rijpe mens tot verschijning doen komen. Er is dan sprake van een metamorfose van die vitaliteitskrachten; niet van verlies daarvan. De vitaliteit zit dan meer 'aan de binnenkant'. Soms kom je verschrompelde, oude mensen tegen met een opmerkelijke tinteling in de ogen en verfrissende kijk op dingen.

Kunnen we, juist dankzij het ouder worden van ons lijf, innerlijk groeien en rijpen?

Niet dat je dat bij een meerderheid van de ouderen ziet, maar het is zeker mogelijk.

Ouder wordend, bemerk je pas hoe zwaar een lichaam kan zijn. Je gaat alle spieren, gewrichten en botten voelen. Als een soort kruisdraging. Hoe vermoeiend is dan niet bewegen op zich? Hoe lastig is niet het veranderen van – aan fysieke patronen geconditioneerde – gewoonten. Ouder worden is een strijd tegen zwaartekracht, tegen vastlopen en tegen lichamelijke afbraakkrachten. Dat stemt oudjes niet altijd vrolijk! In een groep oude mensen gaat het gesprek ook vaak over al die vervelende kwaaltjes, ongemakken en eenzaamheden; over dokters, over zorg en de kwaliteit van de hulp. Er wordt heel wat afgezucht en afgezeurd. Begrijpelijk overigens! Bij de meeste oudjes zie je ook hun schaduwkanten versterkt tevoorschijn komen. De bewuste rem op de schaduwkanten lijkt ook versleten. Controle over de communicatie is moeilijker. Je hoort zo vaak van ouderen, die juist hun dierbaren, die als mantelzorgers om hen heen staan, bepaald niet dankbaar en blij tegemoet treden. Integendeel: er wordt heel wat gemopperd, juist op die mantelzorgers! Ouder worden is niet eenvoudig. Het begint sluipenderwijs met een zere heup, een wandelstok, een rollator en tafeltje-dek-je. We sterven geleidelijk...eigenlijk begint het sterfproces al veel eerder bij de geboorte...maar echt fysiekvitale aftakeling brengt het einde van dit aardse leven sneller in zicht. Sommigen lukt het hun zwaarder wordend lot soeverein te dragen.

Zoals ik al eerder opmerkte: Ik heb het sterke vermoeden dat de 'creatieve humuslaag' die in de kinderjaren kan worden gelegd en in de loop van het leven actief verder kan worden verzorgd, vrucht kan dragen juist op oudere leeftijd. Met humuslaag bedoel ik al vroeg verzorgde souplesse naar lijf, ziel en geest. Hoe kan die humuslaag om juist op oudere leeftijd nog jeugdige, geïnteresseerd en geestrijk in het leven te staan, worden gevormd? Door bewuste bescherming op jonge leeftijd voor te vroege, doodse abstracties, intellectualiteit en virtuele ervaringen. Door levende, creatieve, gezonde beelden in plaats van virtuele plaatjes, karikaturen en modellen. Door gewoon ziek te mogen zijn en je eigen lijf zo te mogen omwerken met een zelf opgebouwd eigen afweersysteem. Met geneesmiddelen die subtiel aanzetten tot zelfgenezing. Met zo min mogelijk symptoombestrijdende 'genees'-middelen. Met veel vrij, sensomotorisch spel, weinig prikkels, niet te veel en vooral eenvoudig speelgoed, beperkte virtuele prikkels. Met zo min mogelijk lange prikkelrijke auto- of vliegzeuren. Zonder urenlang winkelen. Ritmisch spelend buiten in de natuur en 'binnen' tekenend, lezend. Met kortom een gezond levensritme en gezonde voeding voor lijf en ziel. Helaas heb ik nog geen onderzoek gevonden dat dit verband tussen de opvoeding in de jonge kinderjaren en het al of niet aanwezig zijn van die humuslaag op oudere leeftijd heeft onderzocht. Het zou een belangrijk onderzoek zijn: met mogelijk ingrijpende gevolgen voor onze medisch-opvoedkundige opvattingen. Ik vermoed dat gezonde ervaringen in de eerste levensjaren de erfelijkheid die je meebrengt, aanpakt en metamorfoseert in de latere levensfasen tot humus.

Aanvankelijk moet onze ziel en geest zich met het fysieke lichaam verbinden, incarneren. Dat vraagt veel levenskracht. Later in de biografie kan het meer geestelijke zich – in elke volgende fase losser komend van vitaalfysieke processen – zich ontplooiën... Want onze geest- of Ik-krachten moeten zich geleidelijk weer bevrijden, ex-carneren van het fysiekvitaal zwakker wordende lichaam.

*" Ich fühle des Todes verjüngende Flut..."
(Lied van Franz Schubert op tekst van Novalis' Nachthymne)*

Uiterlijk én innerlijk beweeglijk blijven heb je voor een deel in eigen handen. Dat blijkt ook uit onderzoek naar beginnende dementie. Natuurlijk is soms hulp van buiten nodig. Allerlei vormen van dagbesteding en creatieve activiteiten, schilderen, natuurbeleving, culturele activiteiten, gymnastiek, maar ook hersengymnastiek, biografisch terugkijken, naar verhalen luisteren, zingen, tuinieren... Laatst zei iemand tegen mij: "Ik ben niet ouder aan het worden; ik ben aan het ontwaken!"

Over iemand als bijvoorbeeld Herman Hesse kun je lezen hoe hij zich dagelijks inspande om innerlijk jong te blijven, ja te verjongen:

*" ...mit der Reife wird man immer jünger..." –
(schrijft Herman Hesse op latere leeftijd)*

Voor de meeste ouderen echter is de pijn en het ongemak van alledag als je oud wordt, zuigend. En daar komt dan meestal ook nog meer of minder angst voor die naderende dood bij. We leven als we oud worden met onze dood "die als een berg op ons afkomt", zegt Herman Hesse. Een berg die we moeten beklimmen, of we willen of niet. We zijn meesters in ontkennen, wegduwen en ons verstoppen. Toch zie je soms – meestal door al eerder opgebouwde interesses en innerlijke activiteiten – een opmerkelijke, wakkere, milde rijping.

Natuurlijk zie je om je heen dat ouder worden niet mee valt. Dat er heel wat moet worden doorstaan, afgezien, gedragen. Ook blijft het voor mij een raadsel wat het met het wezen van iemand doet, als hij of zij, dement met een schijnbaar "niet aanwezig Ik" dat zware lijf, al dat ongemak en die hulpeloosheid toch maar draagt. Het verzwakkende lichaam vraagt immers steeds opnieuw vrijwel alle aandacht. Dragen, uithouden, ondergaan, niets of weinig meer zelf in de hand hebben, je moeten overgeven en er toch met je bewustzijn proberen bij te blijven...Inwijdingsbeproevingen? Naast het appèl natuurlijk dat dit verzwakken doet op invoelende, liefdevolle, passende ondersteuning vanuit de omgeving.

Zou dat dragen, verdragen en steunen mogelijk een belangrijke, feitelijke werking en zin kunnen hebben? Als zou blijken dat de dood een poort is...en sterven een geboorteprocessus?

II. Transformatiefasen

Hieronder beschrijf ik hoe een crisis meestal verloopt. Er is altijd sprake van verlies van iets dierbaars, bekends, vertrouwd... Vervolgens zie je heftige emotionele bewegingen en een ratio die als een bezetene probeert te bezweren..... sommige fasen worden herhaald, overgeslagen en later toch weer ingehaald... Op weg – meestal – naar een donkere fase van "alle hoop moeten laten varen...": het geheim van de "put":

-Achteraf dikwijls te bespeuren betekenisvolle voorboden: "Er staat iets te gebeuren!"

-Plotsklaps (shock) of slepend (drijfzand) verliezen van iets vanzelfsprekends of dierbaars.

-Stresshormonen worden aangemaakt als gevolg van verlieservaringen.

-Schrik, angst, onzekerheid komen op: je bodem schokt of is weggeslagen.

-Verwarring krijgt je in de greep; je raakt soms disconnected met jezelf of je omgeving.

-Spontaan druk je die nieuwe, pijnlijke ervaringen weg: Je gaat de toestand ontkennen: Het is gewoon niet gebeurd of je bagatelliseert de verlieservaring.

-Na een poos is blijven ontkennen niet langer vol te houden.

- Je wordt overvallen door heftige angsten, boosheid, verdriet, twijfel, depressie.
- Wantrouwen naar alles en iedereen kan toeslaan; verwijten aan jezelf of anderen.
- Je gaat alles in en om je heen mobiliseren om de oude toestand te heroveren; je marchandeert op allerlei manieren; ziet overal samenzweringen; zoekt schuldigen; zoekt een "deus ex machina."
- Door de tijd verdwijnt het laatste restje vertrouwen dat het nog goed komt; dat het vanzelfsprekende, dierbare dat je verloor, weer terug kan komen, zoals het was...
- Angst voor het onbekende dat er nu toch aan komt, wordt groter en groter; alles stagneert vaak: adem, slaap, werklust...je voelt je een echt slachtoffer.
- In een duistere putervaring is alles donker, zowel innerlijk als uiterlijk chaotisch en uitzichtloos.
- Je komt nu nog meer donkere kanten in jezelf tegen; boosaardigheid, angst en zwakten, je dreigt jezelf te verliezen ; soms ga je jezelf de schuld geven...een donkere werveling de diepte in dreigt...
- Dit roept nog meer angst, verwarring, pijn, verdriet, depressief gevoel op.
- Soms word je zelfs heftig en, of sluimerend depressief: het leven lijkt weg te sijpelen.
- Je verlangen naar bevrijding en vernieuwing is meestal dof en verlamd.
- Je laat vrijwel alle hoop varen, de putervaring is alom aanwezig, de donkere tunnel lijkt eindeloos.
- In de put ben je pas écht eenzaam en alleen: jij moet er persoonlijk en alleen doorheen.
- In extreme wanhoopssituaties kunnen wonderlijk troostende impulsen en geheimzinnig helpende ontmoetingen optreden; waakzaamheid is geboden.
- Een omslag komt meestal geleidelijk in alle stilte en duisternis; uit onverwachte hoek ook; eigenlijk heel mysterieus van binnenuit of van buitenaf...
- Met vallen en opstaan probeer je open te staan voor nieuw ochtend schemeren, soms nog vaag en diffuus, door alle pijn heen: kan ik dit verlies dragen, ga ik de onbekende consequenties aan?
- Soms kun je het roer omgooien: een "metanoia", een "omkering" of "hergeboorte"; soms overkomt je dat.
- Af en toe kom je in een nieuw heden en heb je synchroniciteitervaringen: dingen lijken op hun plaats te vallen, samen te vallen, jou toe te vallen, weer te kloppen.
- By trail and error zoek je naar nieuwe stappen om opnieuw "te leren lopen" op dit vernieuwde pad.
- Gevoelens van rouw, verlies en napijn blijven tegelijk actief en wisselen als donkere wolken met het nieuwe ochtendgloren af. De pijn werkt na en vormt littekens.
- Terugvallen in deze transformatiefasen komt veel voor; herhaling is soms onontkoombaar om de verbouwing nog degelijker te laten verlopen.
- Ondanks de littekens kun je nu soevereiner, vrijer, bewuster en relativerender het nieuwe aanpakken.
- Het nieuw ontstane gevoel vraagt om "onderhoud", om vast houden, om steeds liefdevol en gedecideerd loslaten van een stuk verleden, dat graag blijft zeuren.
- Terugblikkend op het hele proces kun je na verloop van tijd, als je meer afstand hebt kunnen nemen, je zelfvertrouwen versterken door nu écht te ervaren dat je "er", zij het met littekens, vernieuwd doorheen kunt komen...bént gekomen ... met een vernieuwde horizon!

III. Leeftijdsbewust in je werk staan

Het lijkt me – in de context van algemene wetmatigheden in de moderne levensloop - hier ook op zijn plaats aandacht te schenken aan leeftijdsbewust in je werk staan en leeftijdsbewust loopbaanmanagement. (o.a. Zwart, 1992; Hoogendijk, 2000; Van de Brug, c.s. 1995)

Elke leeftijd heeft – algemeen gesproken - want per individu kan dat tegenwoordig behoorlijk variëren, mogelijkheden en grenzen.

Zo kun je bij **Twintigers (±21-28 jaar)** rekening houden met hun

- jeugdig enthousiasme en fysieke vitaliteit
- willen onderzoeken, ervaren, aanpakken en leren
- gemakkelijker beïnvloedbare, manipuleerbare houding
- behoefte aan zelfkennis, gezien en bevestigd worden in hun kwaliteiten
- de eigen richting en plek te willen zoeken.

Bij **Dertigers (±28 – 37 jaar)** kan leeftijdsbewust loopbaanmanagement werken met gegevens, zoals:

- graag vooruit willen komen in hun werk; carrière willen maken
- meestal samen met anderen, liefst in gelijk gestemde netwerken willen werken
- manifest willen plannen, realiseren, organiseren, op de grond krijgen, maar ook latent behoefte aan rust en tot zichzelf komen
- leven met beginnende vragen aan zichzelf en de weg tot nu toe: Wat wil ik? Wie ben ik? Waar draait het om?

En een typering van **Veertigers (±37-49):**

- nu doemen pas de echte existentiële vragen op: "Is dit alles? Waartoe en wat wil ik zelf, vind ik van waarde?"
- lastig vinden afscheid te moeten nemen van jeugdige vitaliteit en de dreigende leegte van sleur en routine
- soms in onbalans en onvrede: "Is this all there is?"
- met een diep verlangen naar innerlijke en uiterlijke vernieuwing
- behoefte meer authentieker, creatiever, zinvoller en zelfstandiger je ding te kunnen doen.

Vijftigers (±49 -±56)

- kunnen meer overzicht hebben, meer de complexe samenhangen zien en daar flexibel mee kunnen omgaan
- kunnen hopen op een omgeving die hen de kans biedt vanuit meer stabiliteit en aandachtige trouw er voor het geheel te zijn
- kunnen soms beter relativeren: Wat is hier wezenlijk en wat is hier bijzaak?
- kunnen soms stut en steun zijn voor jongeren in de organisatie
- kunnen soms gepaster, dienender leiderschap bieden

Zestigters (±57-70)

- meer kans op werken vanuit dienstbaarheid met minder eigenbelang en minder ego
- met meer inzicht en gevoel procesgericht met focus op het gemeenschappelijk doel
- daardoor unieker coachend kunnen bijdragen vanuit rijper ervaring
- ook kans op verstarren: "Alles al gezien" de dagen aftellend.

IV. Gewetensontwikkeling- Ik-ontwikkeling

Zo'n moreel ontwikkelingsproces laat dan stadia zien in de manier waarop je geweten functioneert. De Amerikaanse psycholoog Lawrence Kohlberg (1927-1987) heeft dat op verschillende manieren onderzocht. Uiteindelijk onderscheidde hij drie stadia die mijns inziens een goed verloop uittekenen naar een eigen, volwassen moreel geweten: (Kohlberg, 1981)

1. *De preconventionele gewetensfase* Dit is de fase waarin bij je morele oordelen afhankelijk zijn van externe en fysieke stimuli zoals beloning en straf.

-Je bent dan gericht op een geluks- of pijngevoel en wilt dat laatste vermijden.

- Je eigen belang telt en je wilt zélf, persoonlijk een voordeel behalen, dus je past je aan, aan

hetgeen van je wordt verwacht of geëist met behulp van beloning of straf.

2. De conventionele gewetensfase Dit is de fase waarin je je morele normen afstemt op de goedkeuring van autoriteiten, in de eerste plaats zijn ouders, maar ook de vrienden, de peergroep, de buurt, de normen die gelden in media en wetenschap. Je kunt dit ook sociale goedkeuring noemen. Maar een conventioneel geweten luistert ook naar de autoriteit van gegroeide culturele gewoonten en tradities.

- Je wilt er bij horen, anderen plezieren en sociale afkeuring vermijden.
- Je accepteert bepaalde autoriteiten of je voelt je gedwongen die te accepteren. De regels die daardoor aan jou worden opgelegd, wil je volgen. Je vermijdt zo veroordeling door die autoriteit of sociale omgeving.

3. De postconventionele gewetensfase Dit is de fase waarin je handelt volgens zélf ontwikkelde, beproefde en geëvalueerde, eigen principes, of die nu de goedkeuring hebben van omgeving of autoriteiten of niet. Je hebt een eigen ethisch standpunt ten opzichte van de dominante stroom in de maatschappij.

- Je wilt op jouw manier welzijn, vanuit bewust en persoonlijk doorleefde waarden bevorderen in je omgeving

- Je streeft op jouw wijze naar rechtvaardigheid, juistheid en goedheid

- Je hebt zélf een oordeel over wat je in deze concrete situatie van waarde en belang vindt. Wat jij wilt nastreven. Je eigen 'Ik' gaat uit eigen inzicht staan voor een bepaalde norm of waarde; niet omdat dat ergens uit de traditie of vanuit de mensen om je heen wordt verwacht of geëist.

Ik handel dan voorbij conventies, ook normen en waardenconventies die door de politiek worden gepredikt, links of rechts. Een moreel zuiver willen handelen vanuit een diep persoonlijk verlangen naar heelheid. Zo lang we uitgaan van universeel geldende normen en waarden als de impuls voor mijn handelen, is die impuls nog niet geheel vrij. Immanuel Kant sprak van zijn zogenoemde "Categorische imperatief": de algemeen menselijke plicht om vanuit universele waarden te moeten handelen. Het zal voor ieder van ons de uitdaging zijn om universele 'plichten' opnieuw en vooral heel individueel te verinnerlijken, te verteren en ons eigen te maken. Een volwassen geweten handelt vanuit eigen moreel inzicht, vanuit je diepste Zélf, in elke situatie weer anders. Door ethisch-individueel je verantwoordelijkheid te willen en kunnen nemen.
